

- 8 »Dieser Schmerz ...**
- 9 Schmerz muss nicht sein**

- 39 Wo sitzt chronischer Schmerz?**
- 45 Jeder Schmerz ist anders**

## I Warum tut das weh?

- 12 Was Schmerz ist – und was er mit uns macht**
- 13 Gute Schmerzen, schlechte Schmerzen**
- 19 Was im Körper passiert, wenn wir vom Fahrrad fallen**
- 35 Zeit heilt nicht alle Wunden**
- 35 Das Hirn – eine Realitätsmaschine**

## II Was hinter den Schmerzen steckt

### Könige der Schmerzen

- 59 Rücken: ein Fall harmlos, einer lebensgefährlich**
- 62 Was ist bloß im Rücken los?**
- 70 Raus aus den Rückenschmerzen**

**75 Kopfschmerzen: von Kurkuma, Fluppen und Pucks**

**82** 250 Möglichkeiten, Kopfweh zu haben

**87** Raus aus den Kopfschmerzen

**95 Bauchweh ... aber warum?**

**101** Wenn der Bauch zwickt und zwackt

**105** Raus aus den Bauchschmerzen

## **Endlose Nervensache**

**114 Keratitis: Wie die Faust aufs Auge**

**116** Warum Keratitis so unglaublich schmerzt

**118** Raus aus den Augenschmerzen

**120 Gürtelrose: Wenn Viren in Nerven wüten**

**121** Wie wacht ein schlafendes Virus auf?

**124** Raus aus dem Aaaaaah!!!

**127 Trigeminusneuralgie: Ein brennender Zahn – und niemand versteht den Grund**

**128** Gesichtsschmerz, blitzartig einschießend ...

**129** Raus aus den Gesichtsschmerzen

## **Knirschen und Knarzen machen Schmerzen**

- 133 Arthrose: Aus dem Leben geworfen ... von einer kaputten Hüfte**
- 135 Warum sich Gelenke entzünden**
- 137 Raus aus den Arthrose-schmerzen**
  
- 142 Rheuma: eine Mängelrüge**
- 143 Die Selbstheilung ankurbeln**
- 144 Raus aus den Rheuma-schmerzen**

## **Wo sich Schmerzen verbergen**

- 149 Muskelzellen ... quetschen sich zu Tode?**
- 152 Muskeln sind ein (empfind-liches!) Wunder**
- 153 Den Druck aus dem Muskel laufen**
  
- 159 Endometriose – Millionen Frauen leiden, und wissen nicht warum**
- 161 Und überall diese extremen Schmerzen ...**
- 165 Raus aus der Endometriose-Qual**

# III Weg mit dem Schmerz

## 170 Schmerzen von innen lösen

171 Besser essen – weniger Schmerzen

## 175 Den Schmerz »abschalten«?

176 Wie Mittel wirken, die eigentlich nicht wirken

179 Schmerzmittel: Was gibt es überhaupt?

## 182 Ein Hoch auf Hausmittel

182 Brrr! Kälte trickst den Schmerz aus

185 Ahh! Wärme wirkt

187 Handauflegen? Kein Humbug!

## 189 Ruhe und Bewegung in Balance

190 Dem Schmerz davonlaufen

192 Licht aus! Und endlich schlafen ...

193 Zurück zur Leichtigkeit

## 196 Rein ins Leben!

## 198 Stichwortverzeichnis

## 202 Quellen